

**PENERAPAN SENAM DISMENOIRE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOIRE
DAN KECEMASAN PADA REMAJA DI DESA MERBUH**

Shely Vionica, Priharyanti Wulandari*

1Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

2Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email: wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri yang dialami remaja saat menstruasi. Dismenore disebabkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, prostaglandin dan faktor stress/psikologi mengakibatkan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpativ, parasimpati dan endokrin. Pencegahan dapat dilakukan dengan senam dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu teknik dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks saat mengalami dismenore. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh. Jenis penelitian ini yaitu jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini merupakan pengambilan data mengenai penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh.

Hasil penelitian ini yaitu intensitas nyeri dan kecemasan menurun setelah melakukan senam dismenore sebanyak tiga kali seminggu sebelum menstruasi, dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan.

Kesimpulan studi kasus adalah terdapat pengaruh penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh.

Kata Kunci : Dismenore, Kecemasan, Senam Dismenore, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain experienced by adolescents during menstruation. Dysmenorrhea is caused by an imbalance of the hormone progesterone in the blood, prostaglandins and stress/psychological factors resulting in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Anxiety is an unpleasant feeling described by restlessness or tension and abnormal hemodynamic signs as a consequence of sympathetic, parasympathetic and endocrine stimulation. Prevention can be done by gymnastics dysmenorrhea. Dysmenorrhea exercise is one of the techniques in providing comfortable and relaxed conditions when experiencing dysmenorrhea. When doing exercise, the body will produce endorphins. This hormone can function as a natural sedative produced by the brain, causing a sense of comfort. This study aims to determine the application of dysmenorrhea exercise to reduce dysmenorrhea pain and anxiety in adolescents in Merbuh Village. This type of research is a case study research type. This study is a data collection regarding the application of dysmenorrhea exercise to reduce dysmenorrhea pain and anxiety in adolescents in Merbuh Village. The results of this study were that the intensity of pain and anxiety decreased after doing dysmenorrhea exercise three times a week before menstruation, from severe pain scale to mild pain scale and mild anxiety to no anxiety. The conclusion of this case study there is an effect of the application of dysmenorrhea exercise on the reduction of dysmenorrhea pain and anxiety in adolescents in Merbuh Village.

Keyword : Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Exercise, Anxiety, Adolescents

Pendahuluan

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Kematangan yang dimaksud ialah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Beberapa perubahan fisik pada remaja putri yaitu tanda-tanda primer ditandai dengan datangnya menstruasi pertama, tanda-tanda sekunder ditandai dengan pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, serta kelenjar susu membesar (Ali & Asrori, 2016).

Menstruasi atau datang bulan merupakan perubahan fisiologis dalam wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, yang dimulai dari masa *menarche* sampai menopause (Syafrudin, 2015). Menstruasi ada kalanya disertai kelainan dan gangguan diantaranya *premenstrual tension* (ketegangan sebelum haid), *mastodinia* (rasa sakit di payudara sebelum menstruasi), *mittelschmerz* (rasa nyeri saat ovulasi), dan *dismenore* (Manuaba, 2015). *Dismenore* adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, banyak remaja mengalami *dismenore* pada tiga tahun pertama setelah menarche. (Lowdermilk et al., 2013).

Prevalensi dismenore di dunia sangat tinggi yaitu lebih dari 50% wanita disetiap dunia mengalami dismenore. Prevalensi di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore sebanyak 64,25% yang diantaranya terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Manurung, 2015). Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55% Jawa Tengah mencapai 56% Jawa Barat sebanyak 54,9% di kota Bekasi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore (Wongar, 2015).

Kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, dan pemecahan masalah. Pada remaja kecemasan akan meningkat dimana terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri remaja. Jika kecemasan ini dibiarkan efek buruk secara psikologisnya dari kecemasan ini adalah dapat menunjang terjadinya nyeri haid (Wiladatika Ananda, 2015).

Dismenore dapat diatasi dengan senam, yaitu senam dismenore yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Melakukan senam secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi senam sebaiknya dilakukan sebanyak 3 kali, seminggu sebelum menstruasi berikutnya dan dengan durasi waktu yang tepat untuk melakukan senam yaitu 30-45 menit, faktor-faktor tersebut akan menghasilkan manfaat yang banyak bagi tubuh (Wirakusumah, 2013). Sejalan dengan penelitian (Nuraeni, 2017) mengatakan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri dengan frekuensi nyeri ringan 73.33%, nyeri sedang 26,67% dan nyeri berat 0 setelah diberikan senam *dismenore*. Tujuan studi kasus yaitu untuk mengetahui gambaran penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh

Metode Studi Kasus

Jenis penelitian ini adalah studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit secara intensif, misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. (Nursalam, 2016). Pada studi kasus tidak dikenal *populasi* dan *sampel*, namun lebih mengarah kepada istilah subyek studi kasus oleh karena itu yang menjadi subyek studi kasus sekurang-kurangnya 4 klien (individu, keluarga, atau masyarakat kelompok khusus) yang diamati secara mendalam. Fokus penelitian studi kasus di fokuskan pada remaja yang mengalami nyeri dismenore, untuk mengetahui intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada remaja.

Instrumen pada penelitian ini adalah lembar observasi menurut (Silvia, 2018) untuk menilai derajat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore, dan kuisioner kecemasan menurut (Silvia, 2018) pada remaja mengisi data demografi yang tertera di kuisioner sesuai dengan kondisi atau keadaan diri dengan cara mengisi kolom yang tersedia.

Hasil Studi Kasus dan Pembahasan

Hasil pengkajian yang dilakukan pada empat klien didapatkan hasil keluhan utama yang dirasakan adalah sering mengeluh sakit pada bagian perut bawah saat menstruasi. Lama siklus menstruasi adalah 28 hari, dan lama menstruasi 7 hari. Pada menstruasi hari pertama darah berwarna merah dan jumlahnya sedikit, pada hari kedua sampai keempat darah kental atau menggumpal dan jumlahnya banyak, pada hari kelima sampai tujuh darah sudah tidak ada gumpalan, jumlahnya sedikit dan berwarna merah kecoklatan. Klien mengatakan sering mengalami nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung ketika menstruasi.

Klien melakukan senam dismenore sebanyak 3kali, senam ini dilakukan saat satu minggu sebelum menstruasi pada bulan berikutnya dihitung sejak hari pertama pengkajian. Klien mampu melakukan gerakan senam pemanasan, inti dan pendinginan.

Tabel 1
Gerakan Senam Dismenore

Klien	Tahapan Gerakan Senam Dismenore					
	Pemanasan		Inti		Pendinginan	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Nn.C	√		√		√	
Nn.S	√		√		√	
Nn.L	√		√		√	

Nn.D	√	√	√
------	---	---	---

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa keempat klien melakukan senam dismenore selama tiga kali dengan benar.

Tabel 2
Observasi Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore

Menstruasi Hari Ke-	Skala Nyeri							
	Sebelum				Sesudah			
	Nn.C	Nn.S	Nn.L	Nn.D	Nn.C	Nn.S	Nn.L	Nn.D
H-1				3				2
H-2				4				2
Hari-1	4	6	4	6	3	3	3	4
Hari-2	7	4	6	5	4	2	4	3
Hari-3	5	3	5	3	3	1	3	1
Hari-4	4	2	3	1	2	1	1	1
Hari-5	2	1	1	1	1	0	0	0
Hari-6	1	1	1	0	0	0	0	0
Hari-7	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa nyeri yang dirasakan keempat klien menurun setelah melakukan senam dismenore.

	Nn.C	Nn.S	Nn.L	Nn.D
Sebelum	17	15	15	8
Sesudah	8	5	5	5

Tabel 3
Skor Kecemasan

Nn.L	16	5
Nn.D	15	5

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dirasakan keempat klien dari kecemasan ringan menjadi tidak merasakan kecemasan.

Penelitian ini membandingkan tingkat nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore pada remaja yang mengalami dismenore di Desa Merbuh. Proses pengumpulan data dengan cara mencari remaja sesuai dengan kriteria, setelah itu memberikan lembar persetujuan menjadi responden dan peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian. Setelah itu klien di ajarkan senam dismenore dan melakukan senam dismenore selama 3x dalam seminggu, dan menilai skor kecemasan klien menggunakan lembar observasi kecemasan. Keempat responden memiliki siklus menstruasi selama 28 hari, dan 7 hari menstruasi hal ini sesuai dengan (Yudita et al., 2017) pada umumnya siklus menstruasi berlangsung dalam 28 hari. Siklus normal 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap perempuan, namun beberapa perempuan memiliki siklus tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi yang kemudian dihitung sampai dengan hari perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai.

Nyeri yang dirasakan keempat responden sebelum diberikan senam dismenore berbeda. Pada klien I nyeri memuncak pada hari kedua yaitu skala 7, dan pada hari ketujuh sudah tidak merasakan nyeri. Klien II nyeri maksimal dirasakan pada hari kesatu yaitu 6, dan sudah tidak merasakan nyeri pada hari ketujuh. Klien III nyeri maksimal dirasakan pada hari kedua yaitu 6, dan sudah tidak merasakan nyeri pada hari ketujuh. Klien IV sudah merasakan nyeri dari dua hari sebelum menstruasi, tetapi nyeri maksimal dirasakan pada hari pertama yaitu skala 6, dan tidak merasakan nyeri pada hari keenam.

Menurut (Handayani & Rahayu, 2014) kecemasan ada pada setiap orang, dan penting bagi manusia untuk mempertahankan diri dari stres. Kecemasan dapat menyebabkan nyeri dan mempengaruhi terjadinya dismenore serta mengganggu aktivitas keseharian anak perempuan. Pada keempat responden mengalami kecemasan juga berbeda sebelum diberikan senam dismenore yaitu dengan skor kecemasan pada klien I yaitu skor 17, klien II skor 15, klien III skor 16, dan klien IV skor 15 dapat disimpulkan pada keempat klien merupakan kecemasan ringan. Nyeri haid yang terasa di bagian perut dan punggung sangat menyebabkan rasa tidak nyaman. Dismenore sendiri jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh penderita. Salah satu psikologis

yang diduga dapat memicu terjadinya dismenorea adalah kecemasan, individu dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan yaitu senam dismenore.

Menurut (Nugroho et al., 2014) salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan senam, maka pada tahap perencanaan pada kasus keempat klien akan diajarkan senam dismenore. Alasan peneliti memilih senam adalah karena latihan senam *dismenore* mampu meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin tubuh. Senam dismenore adalah senam yang membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dismenore dapat memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur dan dapat mengurangi nyeri dan kecemasan jika dilakukan secara teratur.

Pada keempat klien melakukan senam 3x dalam seminggu sebelum menstruasi, keempat klien mampu melakukan senam dismenore dengan benar dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Hasil nyeri setelah dilakukan senam dismenore pada keempat klien yaitu klien I nyeri maksimal dirasakan pada hari kedua yaitu 4 dan sudah tidak merasakan nyeri pada hari kelima, klien II nyeri maksimal dirasakan pada hari pertama yaitu 3 dan sudah tidak merasakan nyeri pada hari kelima, klien III merasakan nyeri maksimal pada hari kedua yaitu 4 dan tidak merasakan nyeri pada hari kelima, dan klien IV merasakan nyeri maksimal pada hari ketiga yaitu 4 dan tidak merasakan nyeri pada hari kelima, dari keempat klien rasa nyeri dari sebelum dan sesudah berkurang. Dan nilai kecemasan pada keempat klien sebelum dan sesudah juga berkurang, pada klien I skor kecemasan menjadi 8, klien II skor kecemasan menjadi 5, klien III skor kecemasan menjadi 5, dan klien IV skor kecemasan menjadi 5 dapat diartikan keempat klien tidak mengalami kecemasan. Dari keempat klien disimpulkan apabila nyeri berkurang kecemasan pada klien juga berkurang, ini disimpulkan bahwa senam dismenore dapat menurunkan nyeri dan kecemasan pada remaja apabila dilakukan secara rutin dan benar sesuai SOP. Sejalan dengan penelitian (Isa et al., 2017) bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat dismenore pada remaja putri dan penelitian (Yunita et al., 2021) bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap kecemasan terjadinya dismenore pada remaja putri di pondok pesantren Miftahul Huda 04 Kepanjen.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa penerapan senam dismenore dapat menurunkan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja. Dibuktikan dari keempat klien bahwa skala nyeri dapat berkurang dari nyeri berat ke nyeri ringan, dan kecemasan pada klien juga berkurang dari kecemasan ringan ke tidak ada kecemasan pada klien.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus dapat memberikan masukan untuk memberikan edukasi mengenai senam dismenore untuk menurunkan nyeri dan kecemasan pada remaja.

2. Bagi Perawat

Hasil studi kasus digunakan sebagai referensi, sumber ilmu serta acuan untuk memberikan asuhan keperawatan mengenai senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja.

3. Bagi Peneliti

Hasil studi kasus dijadikan sebagai tambahan ilmu mengenai senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali & Asrori. (2016). *Psikolog Remaja Perkembangan Peserta Didik*.
- Handayani, & Rahayu. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal, Vol 1, No.*
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. X(1), 65–70.*
- Lowdermilk, Shannon, P., & Mary, C. . (2013). *Keperawatan maternitas*.
- Manuaba. (2015). *Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan Keluarga Berencana*.
- Manurung. (2015). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Pada Remaja. Vol 2(No 1).*
- Nugroho, Taufan, & Utomo, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewari Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan, Vol 1, No.*
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4.*
- Silvia, A. (2018). *Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada REmaja yang Mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II.*
- Syafrudin. (2015). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*.
- Wiladatika Ananda, et al. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Nyeri Haid Primer Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura, Vol 3, No.*
- Wirakusumah. (2013). *Tip dan Solusi Agar Tetap Sehat, Cantik dan Bahagia Menopause*.
- Wongar, M. F. (2015). *Penuntun Pelajaran Kompetensi Kejuruan (KK)*.
- Yudita, Yanis, & Iryani. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas, 6 (2).*
- Yunita, F., Rohmi, F., Aditya, R. S., Stikes, M., & Kabupaten, K. (2021). *Terjadinya Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Miftahul Huda 04 Kepanjen Dosen Keperawatan STIKes Kepanjen Kabupaten Malang THE EFFECT OF DISMENORE GYMNASTICS ON*

DISMENORE ANSWER IN ADOLESCENTS IN MIFTAHUL HUDA 04 PONDOK. 11(2), 384–388.